

## **30-DNEVNI PROGRAMI, KI JIH VODIM - PRAVILA IN NJIHOVA LOGIKA**

Zaradi pogostih vprašanj vezanih na sistem učenja, ki ga uporabljam v svojih programih, in možnosti prilagoditve sodelovanja v njih, navajam principe in logiko, na kateri moji AEQ programi temeljijo.

Osnovno izhodišče je, da se na moj program prijavi oseba, ki ima kronična stanja, katera zelo negativno vplivajo na njeno življenje. Oseba želi nekaj konkretnega narediti, da bi v prihodnosti bila bolje. Običajno so to osebe, ki so preizkusile že veliko različnih pristopov, da bi uredile stanje, a niso dosegle primerne in dolgoročne spremembe.

Drugo izhodišče je hkrati tudi osnova AEQ pristopa, ki ga učim na programu. Kronična stanja so posledica kronične nemoči urejati stanja in odnose, ki nas motijo, ovirajo, ogrožajo ali omejujejo. Bodisi zaradi strahu pred njimi ali pa zato, ker nam SMA (senzorno-motorna amnezija) ali SMO (senzorno-motorna odtujitev) omogočajo, da ne vidimo dejanskih težav in jih tako tudi ne moremo primerno urejati.

Rešitev za kronična stanja najdemo lahko le tam, kamor drugače ne gremo, saj bi jo drugače že našli in kronična stanja odpravili. Tja ne gremo z razlogom, ker za to nimamo poguma, odločnosti in zavedanja, da moramo nekaj pustiti za seboj, če želimo naprej.

Pri zahtevnih stanjih je tako nerealno pričakovati, da bomo s polovičarskim pristopom, ki temelji na navidezni odgovornosti in navidezni pripravljenosti žrtvovanja na enem področju življenja, da bi lahko napredovali na drugem, dejansko naredili konkreten in trajen premik iz kroničnih stanj. Čeprav se sliši lepo, da bomo na lep, nežen in sproščen način uredili vzroke za kronična stanja in močne kronične bolečine, je to iluzija ter sprenevadanje tipično za otroka in ne za odraslo odgovorno osebo. Fizika in življenje v resnici nikoli ne delujeta tako.

Za ureditev teh stanj je potrebno prevzeti odgovornost ter tako urejati stanja in odnose, ki bi jih morali urediti že naši predniki, a jih zaradi različnih vzrokov, tako objektivnih kot subjektivnih, niso. Zato so jih morali prenesti na svoje naslednike, ki imajo sedaj zaradi obstoja znanja in načina, ki razumljivo razloži vzroke za kronična stanja, možnost spremeniti vpliv podzavesti na čas ter s tem odpraviti ponavljanje neželjenih dogodkov. To je pomembna in zelo uporabna sprememba, ki omogoči postopno spremembo življenske poti na področjih, kjer si ne želimo ponavljati usode staršev oziroma se ne želimo izgovarjati na usodo ali genetiko.

### **Zakaj poteka program šest dni v tednu?**

Spremembe ni mogoče doseči na hitro, na lahek in neboleč način, saj zahteva razkroj iluzije ter povezovanje telesa in zavesti, ki sprosti veliko energije. Ta je bila prej vlagana v ločenost znotraj telesa, ločenost od okolja in boj proti sebi ali beg od sebe. Količina energije, ki se v procesu učenja AEQ na najvišji stopnji sprosti, je zelo velika, saj je tudi količina energije, ki jo napačno uporabljamo za kronične bolečine in bolezni, zelo velika. Zato smo v močnih kroničnih stanjih tudi tako zelo utrujeni in depresivni.

Iz tega razloga program poteka šestkrat tedensko, saj je pristop, ki ga učim, in vpliv, ki ga želim s programom imeti na udeleženca s kroničnimi stanji, tako dovolj močan, da udeleženec spozna svoje stanje. Prav tako lahko dojame, kam ga njegovo stanje dolgoročno vodi ter najde motiv za reševanje sebe in urejevanje teh stanj, ki so zelo zahtevna in globoko uničujoča tako zanj kot njegovo družino. Takega vpliva ne morem doseči, če je program samo nekajkrat tedensko, saj je pritisk na telo in podzavest v tem primeru premajhen za konkretno spremembo strukture zavesti, ki je potrebna za dolgoročno spremembo strukture podzavesti in telesa. Razlike v željenem učinku programa na tiste, ki v programu sodelujejo pet do šestkrat tedensko, in tistimi, ki so na programu dvakrat ali trikrat tedensko, so zelo velike. Zato je odgovorno in primerno, da si za čas trajanja programa uredite potrebno, da ste kolikor je le mogoče doma v miru med 20. in 21. uro vsak dan razen petka.

Spoznanja, ki pridejo iz odrekanja drugim stvarem, in obveza, ki jo s tem dokazujete sami sebi, nudijo potreben napredek. Če tega odrekanja in obveze ni, tudi potrebnih spoznanj ne more biti. Brez spoznanj pa ni mogoče sprejeti dejanskega stanja in doseči celostne spremembe vedenja, ki omogoči pozitiven vpliv na vzroke kroničnih stanj.

## **Zakaj je pomembno sodelovanje v živo?**

Sodelovanje v živo, kolikokrat je to le mogoče, kaže na odločenost in zavedanje resnosti stanja ter pripravljenost na spreminjanje vedenja in navad, brez katere se tako ali tako ne bo dalo narediti nič konkretnega pri odpravi kroničnega stanja. To, da ne želite, da vas opazujem, kakšen odnos imate do sebe med razlagami in AEQ vajami, vam kaže, da se bojite, da boste razkriti. Bojite se, da bo na dan prišla vaša senzorno-motorna amnezija, ker vas opazuje nekdo, ki zna ločiti med zavestnim in podzavestnim izražanjem, in tako lahko razkrije skrivnosti iz preteklosti, ki jih stran od zavesti drži senzorno-motorna amnezija in senzorno-motorna odtujitev. Na ta način vam pomagam pri globljem odgovoru na vaše vprašanje, ki omogoči spoznanje, katero je potrebno za napredek v večjo povezanost in višjo čustveno zrelost.

Jasna pravila, natančnost in točnost, ki so v programu zelo pomembna, razkrijejo prikriti nered, površnost in malomarnost, ki je vselej prisotna pri kroničnih stanjih. Ko to opazimo, določimo in bolje razumemo, s tem odvezamo gorivo kroničnim vnetjem.

Lažje običajno pomeni, da iz tega nič ne bo, in to se na programih kar naprej potrjuje. Hkrati pa lahko vidimo, kako je vse okoli nas vedno bolj v kroničnih težavah, ker izbiramo poti, ki ne morejo dati potrebne spremembe na bolje, temveč ustvarijo iluzijo, da nam je bolje. Ali pa pravimo, da se ne da narediti nič, ker si ne želimo priznati, da ne zmoremo prenesti odgovornosti za potrebne spremembe.

Iz teh razlogov imajo moji programi takšno strukturo in zato tudi učinkujejo tako močno na urejanje kroničnih stanj. Če spremenim eno, bo padlo drugo in bo vse skupaj povprečna zmeda, kot je večina tega, kar se nam dogaja. Upam, da vam bo ta razlaga v pomoč pri odločanju, ali je sodelovanje v mojih programih za vas primerno in potrebno.

Podzavest na koncu vedno zmaga, zato je smiselno podzavest urejevati v obliko, ko je njena zmaga tudi naša zmaga ne pa naš poraz pred kroničnimi stanji.  
To je zahteven in resen proces, ki zahteva resen in odgovoren pristop vseh vključenih v njeno spremembo.  
Aleš Ernst, avtor AEQ metode